

Sessão de Micro-aprendizagem

EMPATIA SOCIAL

CITIZENS  **ACCELERATOR**

Atividade 1: Pôr-se na pele deles

Objetivos:

- Melhorar a compreensão dos participantes sobre a empatia social através da aprendizagem prática
- Praticar competências de escuta ativa e de tomada de perspectiva num ambiente seguro e solidário

Materiais:

- Situações escritas ou cartões de encenação (um por par)
- Blocos de notas e canetas para os participantes
- Cronómetro ou relógio para registar a duração da atividade

Duração:

20 minutos

Descrição:

Nesta atividade, os participantes serão guiados por meio de um exercício de encenação concebido para os envolver em situações que requerem empatia social. Cada par de participantes poderá assumir os papéis de “empatizadores” e de oradores/as.

Introdução (2 minutos):

Introduzir a atividade, salientando a importância da empatia social e a sua aplicação prática. Informe os participantes de que irão participar em cenas de interpretação de papéis para aplicar e praticar competências de comunicação empática.

Preparação do cenário (3 minutos):

Cada par recebe um cenário escrito ou um cartão de encenação. Explique que um participante será o "empatizador/a" e o outro será o "orador/a". A tarefa do empatizador/a é ouvir ativamente e responder com empatia, enquanto o orador/a partilha os seus sentimentos sobre a situação apresentada.

Jogo de papéis (10 minutos):

Os participantes são alternadamente o empatizador/a e orador/a. Cada sessão de jogo de papéis dura cinco minutos. Acompanhe as sessões, assegurando que os participantes estão ativamente envolvidos e comentando a comunicação empática.

Reflexão (3 minutos):

Após cada ronda, os participantes refletem brevemente sobre as suas experiências. Que desafios enfrentaram? Quais as estratégias que os ajudaram a empatizar melhor? Incentive o debate aberto e partilhe ideias sobre uma comunicação empática eficaz.



Resumo e principais conclusões (2 minutos):

Resuma as principais conclusões da atividade, salientando a importância da escuta ativa, da tomada de perspectiva e do reconhecimento das emoções.

Incentivar os participantes a aplicar o que aprenderam nas suas interações diárias.

Esta atividade "Pôr-se na pele deles" proporciona um ambiente de suporte e estruturado para os participantes praticarem e reforçarem as suas competências de empatia social.

Cenários possíveis

Cenário	Orador/a	Empatizador/a
Frustração no trabalho	Descreva uma situação em que se sente sobrecarregado e frustrado com a sua carga de trabalho.	Ouvir ativamente e responder com empatia, mostrando compreensão pelos desafios do/a orador/a.
Dilema do amigo	Explicar um problema ou dilema pessoal que está a enfrentar com um/a amigo/a.	Praticar a escuta ativa e dar respostas empáticas às preocupações do/a interlocutor/a.
Conflitos de família	Descreva um desentendimento ou conflito recente que teve com um membro da família.	Escutar atentamente e responder com empatia, reconhecendo as emoções do/a orador/a.
Nova oportunidade	Partilhe uma situação em que se sente entusiasmado mas também ansioso por uma nova oportunidade.	Praticar a escuta ativa e responder com empatia a emoções misturadas do/a orador/a.



CITIZENS ACCELERATOR

act:onaid
για έναν κόσμο πιο δίκαιο

vhs
Volkshochschule
im Landkreis Cham e.V.

AONTAS The Voice of
Adult Learning

dante USTANOVA ZA
OBRAZOVANJE ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION

 **acefir**
associació catalana per l'educació, la formació i la recerca




cesie
the world is only one creature

Asociatia **EUR** ADULT
EDUCATION

 **mentortec**

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project number:
101087526



Attribution – NonCommercial – ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

You are free to:

Share — copy and redistribute the material in any medium or format
Adapt — remix, transform, and build upon the material

The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms.

Notices:

You do not have to comply with the license for elements of the material in the public domain or where your use is permitted by an applicable exception or limitation.

No warranties are given. The license may not give you all of the permissions necessary for your intended use. For example, other rights such as publicity, privacy, or moral rights may limit how you use the material.

Under the following terms:

- Attribution — You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.
- NonCommercial — You may not use the material for commercial purposes.
- ShareAlike — If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original.

No additional restrictions — You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits.